



スポーツセンター トレーニングルームだより



11月25日(土)開催! 多摩川ウォークラリー

豊かな自然と、美しい景観の多摩川沿いを歩く「ウォーキングイベント」です。

羽村取水堰または昭和用水堰をスタートし、途中のポイントでスタンプを押印してゴールの多摩川緑地くじら公園(昭島)へ向かいます!どなたでも気軽に参加いただけます!健康のために楽しく歩きましょう!

参加費無料・事前申込不要

【スタート受付】 <9.3 kmコース：羽村堰玉川兄弟像前> 9:30~10:30
<3.3 kmコース：昭和用水堰> 10:30~12:00
※受付のスタンプを押した方から、順次スタートとなります。

【ゴール】 13:30まで(最終15:00)
制限時間13:30までにゴールすると、抽選会に参加できます!
地域の豪華賞品があたるかも?!

【抽選会】 14:00~

【コース】 羽村堰玉川兄弟像前→昭和用水堰→日野用水堰→昭島市くじら運動公園

お問合せ：教育委員会 生涯学習部スポーツ推進課(スポーツセンター内)
スポーツ推進係 042-555-0033



ゴール後も終了時間
までイベントをお楽
しみください♪



多摩川では「カヌー駅伝大
会」が開催されています。競
技を応援しながら楽しくウ
ォーキングしましょう!

【お知らせ】

3日(金・文化の日)と、23日(木・勤労感謝
の日)は、通常通り開館しております。



【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会
TEL 042-555-1698
FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

動物は、鼻呼吸が基本！

顎と舌のエクササイズで鼻呼吸コンディショニング

口呼吸になる原因は・・・？

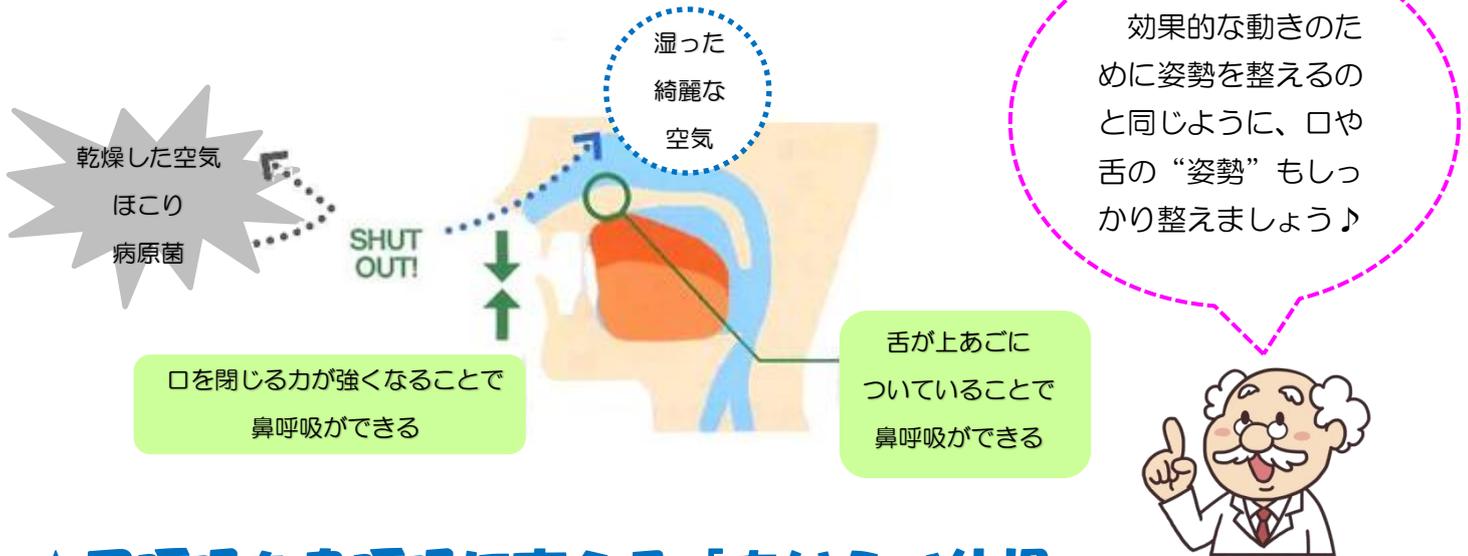
あまり噛まなくても食べられる、やわらかい食品や調理法・加工法が多くなったことで、顎が成長せず、歯並びが悪くなりやすいことがある。歯並びが悪いことで、鼻腔が小さくなり、鼻呼吸が難しくなる。

また、風邪や喘息で咳をすることで口呼吸が誘引されたり、アレルギーなどで鼻が詰まったりすることで口呼吸が習慣化してしまうことがある。

口呼吸を続けていると・・・！！

口呼吸をすることで、まず唾液が乾き、口の中に悪玉菌が増える。それにより歯槽膿漏や、扁桃腺炎などの口の周りの病気を引き起こし、さらに口の中や内臓に悪玉菌が増え、免疫力が弱くなることで、皮膚病や心臓病に発展してしまう！

★動物本来の鼻呼吸ができる、舌の位置



★口呼吸を鼻呼吸に変える「あいうべ体操」

4つの口の形と舌の動きを日々練習することで、舌のあるべき位置と口の使い方が習得できる。



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けよう！